



Zukunftsräume
Solawi Heckengäu e.V.

Regenerative Lebensweisen.

Ein wichtiges und umfangreiches Lernfeld für ein Denken und Handeln, welches gesunde Zukünfte wünscht.

Für Deine Erkundungen. Eine kleine Auswahl an Büchern, Zeitschriften und online Empfehlungen.

SEPTEMBER 2024

„Achtsamkeiten. Übungen für mich, für uns und für die Welt“

Autor:in: Mike Sandbothe, Reyk Albrecht, Hubert Ostermaier

Verlag: Arkana

Es gibt nicht nur eine Achtsamkeit, sondern mehrere! Als Transformationsschlüssel verbindet dieses Buch individuelle, soziale und ökosystemische Achtsamkeitsübungen. Wissenschaftlich erprobt, einfach zu trainieren und für alle Menschen zugänglich.

„Wenn wir wieder wahrnehmen“

Autor:in: Heike Pourian

Verlag: Ideen³ e.V.

Wach und spürend den Krisen unserer Zeit begegnen. Der ganz normale Alltag macht es uns beinahe unmöglich zu spüren, dass wir lebendig sind. Unsere tägliche Routine beruht darauf, dass wir eben nicht empfinden, sondern uns taub machen und funktionieren. Diese in weiten Teilen lebensfeindliche Kultur erschaffen wir uns jeden Tag neu, einfach dadurch, dass wir sie für normal erklären.

Eine Gesellschaft, die auf Wahrnehmen beruht, auf vertrauensvoller, kooperativer Hingabe an die Kräfte des Lebens – das ist eine echte Revolution. Wenn wir zulassen, körperliche Wesen zu sein, können wir lauschend von der Intelligenz alles Organischen lernen. Dann wird erfahrbar, dass es so etwas wie Frieden nicht nur geben müsste, sondern, dass es ihn wirklich gibt, in uns, in jeder Faser unseres Seins.



Zukunftsräume
Solawi Heckengäu e.V.

Könnte es also sein, dass dem Sinnlichen, Genussvollen und Spielerischen unsere größte politische Kraft innewohnt?

Stimmen zum Buch:

Ein Arbeitsbuch für Transformation, eine Schatztruhe, ein neues Genre – ein Sachspürbuch, eine gesellschaftliche Vision, tiefgreifend und greifbar zugleich.

„Sein und teilen – Eine Praxis schöpferischer Existenz“

Autor:in: Dr. Andreas Weber

Verlag: transcript

Sein heißt Teilen. Teilen heißt Sein, auf allen Ebenen, vom Atom bis zu unserer Erfahrung von Glück. Lebendigsein folgt der Sehnsucht, ganz Individuum zu werden – und diese erfüllt sich nur in Austausch und Verwandlung. Erst aus Teilhabe entsteht Stimmigkeit, das Gefühl, ein eigenes Selbst, Zentrum der eigenen Erfahrung zu sein. Unser Stoffwechsel, gelingende Beziehungen, Sinnerfahrung, aber auch der Austausch von Gütern und Leistungen können nur gedeihen, wenn wir sie als gemeinsame Teilhabe an einer schöpferischen Wirklichkeit erschaffen...

„Regenerative Führung – Die DNA von lebensbejahenden Organisationen des 21. Jahrhunderts“

Autor:in: Giles Hutchins, Laura Storm

Verlag: Phänomen Verlag

Dieses Buch der Führungs- und Nachhaltigkeitsexpert:innen Giles Hutchins und Laura Storm bietet einen spannenden und umfassenden Rahmen für den Aufbau regenerativer, lebensbejahender Unternehmen. Bahnbrechende Ideen der Biomimikry, der Kreislaufwirtschaft, der Entwicklungspsychologie, der Anthropologie, der Biophilie, der Soziologie und der Komplexitätstheorie werden hier durch ein leistungsfähiges Rahmenwerk verbunden. So werden umsetzbare Schritte für Teams und ganze Unternehmen sichtbar und konkret.



Zukunftsräume
Solawi Heckengäu e.V.

„EVOLVE – Magazin für Bewusstsein und Kultur“

Herausgeber: emerge Bewusstseinskultur e.V.

4 Ausgaben jährlich

Nr. 43 | Thema: Spirituelle Resilienz und die Krise der Demokratie

Super Themen, tolle Artikel, am Puls der Zeit und Blickwinkel außerhalb des Mainstreams. Allerfeinste geistige Nahrung.

Es gibt auch evolve live events, die wirklich begeistern.

www.evolve-magazin.de

„Der Dialog – Das offene Gespräch am Ende der Diskussionen“

Autor:in: David Bohm

Verlag: Klett Cotta

Der Klassiker einer ganzheitlichen Gesprächskultur.

In Diskussionen streiten wir gegeneinander: im Dialog begegnen wir einander offen und respektvoll, lernen aufeinander zu hören, mit- und füreinander zu denken und suchen gemeinsam nach neuen Wegen und Lösungen. Es ist eine neue Form des Gesprächs. Der Dialog öffnet Horizonte und bildet einen „Sinn-Fluß“, der unter uns, durch uns hindurch und zwischen uns fließt.

„VERBUNDEN sein – leben – gestalten“

Autor:in: Denise Christen

Verlag: Books on demand

28 praktische Erfahrungsinspirationen ermöglichen essenzielles Bewusstwerden der allgegenwärtigen Verbundenheit und eröffnen dadurch sinnliches Erfahren und ganzheitliches Leben.

Ob alleine, zu zweit oder in einer Gruppe – die Autorin führt mit Übungen und Reflexionen durch verschiedene Anteile der persönlichen Entwicklung, - Dankbarkeit, Selbstregulation,



Zukunftsräume
Solawi Heckengäu e.V.

Kreativität, Staunen, Wohlwollen, Entschleunigung, Großmut und weitere ...

„Essbar sein – Versuch einer biologischen Mystik“

Autor:in: Dr. Andreas Weber

Verlag: www.think-oya.de

Ausgehend vom ökologischen Imperativ „essbar sein“ entwickelt der Autor eine biologische Mystik, in der Geist und Stoff keine Gegensätze bilden, sondern einander durchdringende Qualitäten einer Welt, deren innerstes Begehren es ist, Leben zu schenken.

In scharfsinnigen und persönlichen Essays zeichnet er das Bild eines rundum belebten Gewebes, dessen untrennbarer Teil wir sind: Nur weil die Welt aus fühlender, handelnder Materie besteht, können auch wir darin wahrnehmen und agieren.

Dieser so einfache wie radikale Ansatz, hat ethische, ökologische und gesellschaftspolitische Auswirkungen darauf, wie wir uns selbst, einander und der Welt, in der wir leben, begegnen: nicht im Sinn einer auszubeutenden Ressource, sondern eines sprudelnden Quells unendlich vielfältiger Erscheinungen, die miteinander verbunden und füreinander Nahrung sind.

„Gärtnern im Biotop mit Mensch – Das praktische Permakultur- und Biogarten – Handbuch für zukunftsfähiges Leben“

Autor:in: Gerda und Eduard Kleber

Verlag: OLV Organischer Landbau Verlag

Das zentrale Anliegen dieses Buches ist ein zukunftsfähiges Gärtnern, zu dem selbstverständlich auch eine zukunftsfähige Lebensführung gehört. Die Autoren stellen ein ethisch-ökologisches Gartenkonzept vor, das in seiner Art einmalig sein dürfte. Grundlage hierfür sind zahlreiche Permakulturprinzipien, die sie in vielen Jahren als Selbstversorgergärtner ausprobiert haben.



Zukunftsräume
Solawi Heckengäu e.V.

„Zukunftsbilder 2045“

Autor:in: Stella Schaller, Lino Zeddies, Ute Scheub, Sebastian Vollmar | Reinventing Society

Verlag: oekom Verlag

Eine Reise in die Welt von morgen, Gestaltung der Zukunft, Innovative Lösungen und Visionen für eine nachhaltige und regenerative Gesellschaft, Projekte, die unsere Welt verändern.

„Wir brauchen eine Vorstellung davon, wie schön eine nachhaltige Gesellschaft sein kann – genau das findet man in diesem Buch!“
Maja Göpel

„Wache Kinder“

Autor:in: Susan Kaiser Greenland

Verlag: Arbor

Wie wir unseren Kindern helfen, mit Stress umzugehen und Glück, Freude und Mitgefühl zu erleben.

Einzigartige und effektive Praktiken für den Alltag, die den Einfallsreichtum, das Konzentrationsvermögen und die Belastbarkeit von Kindern und Jugendlichen beleben.

„Future Skills Navigator – Ein neues Menschsein für die Welt von morgen“

Autor:in: Arndt Pechstein, Martin Schwemmler

Verlag: Vahlen

Das erste umfassende Framework für Zukunftskompetenzen.

Das Buch ermöglicht eine individuelle Lernreise und eröffnet Möglichkeiten zur Entfaltung persönlichen, gesellschaftlichen und planetaren Wohlergehens auf dem Weg in eine wünschenswerte Zukunft.



Zukunftsräume
Solawi Heckengäu e.V.

„Regenerative Kulturen gestalten“

Autor:in: Daniel Christian Wahl

Verlag: Phänomen Verlag

In diesem bemerkenswerten Buch zeigt der Autor auf, wie wir Krisen, mit denen wir zur Zeit konfrontiert sind, neu gestalten und verstehen können. Ausgehend von Denk- und Glaubensmustern zeigt er systematisch auf, wie wir aufhören können, in einer komplexen und unvorhersehbaren Welt der Illusion von Sicherheit und Kontrolle nachzujagen. Das Buch stellt die Frage, wie wir an der Schaffung vielfältiger regenerativer Kulturen mitwirken können, die an die einzigartigen biokulturellen Bedingungen eines Ortes angepasst sind. Wie können wir Bedingungen schaffen, die dem Leben förderlich sind?

„Eat it! – Die Menschheit ernähren und dabei die Welt retten.“

Autor:in: Dirk Steffens, Marlene Göring

Verlag: Penguin

Die Autoren haben rund um den Erdball recherchiert, wie im globalen Netz der Nahrung alles zusammenhängt. Vom Sojafeld in Brasilien bis zum Stall in Brandenburg. Sie zeigen, wie das Essen auf unseren Tellern dieses Netz mitprägt – und wie wir durch kluge Entscheidungen die Umwelt und Artenvielfalt schützen können.

„Female Choice – Vom Anfang und Ende der männlichen Zivilisation“

Autor:in: Meike Stoverock

Verlag: Tropen

Die Welt ist in Bewegung. Scheinbar uralte stabile Verhältnisse sind ins Wanken geraten – nicht so sehr, dass man sich schon mit Lebensmitteln im Keller verbarrikadieren müsste, aber stark genug, dass unsere Zivilisationsgewissheiten brüchig werden und bestehende Machtverhältnisse zunehmend unter Druck geraten. Gut, einfach mal genauer hinzuschauen. Mit der Landwirtschaft wurden die Menschen sesshaft und die Frauen aus der Öffentlichkeit



Zukunftsräume
Solawi Heckengäu e.V.

ins private Heim gedrängt. Erst seit – evolutionsbiologisch – sehr kurzer Zeit können Frauen die Welt mitgestalten. Und nun gerät die männliche Ordnung ins Wanken... Klug, provokant und anschaulich beschreibt die Autorin nicht nur, wo die Menschheit vor über 10.000 Jahren ungünstig abgebogen ist, sondern auch, was sich ändern muss, damit Männer und Frauen eine gemeinsame Zukunft haben.

„Neue Narrative – Das Magazin für neues Arbeiten. #21 Eine Wirtschaft, die gut für alle ist.“

Autor:in: Emma Marx, Juli Katz, Laura Erler, Paul Fenski, Sebastian Klein, Taraneh Taheri

Verlag: NN Publishing GmbH

Bei *Neue Narrative* beschäftigen wir uns mit der Frage, wie eine Arbeitswelt aussieht, die die großen Probleme unserer Zeit nicht weiter verschärft, sondern zu ihrer Lösung beiträgt. Weil wir als Unternehmen mit gutem Beispiel vorangehen wollen, sind wir regenerativ, selbstorganisiert und in Verantwortungseigentum

„Geflochtenes Süßgras – Die Weisheit der Pflanzen“

Autor:in: Robin Wall Kimmerer

Verlag: aufbau

„Robin Wall Kimmerer ist eine Schriftstellerin von seltener Gnade. Ihr Buch ist eine ebenso mythische wie wissenschaftliche Reise, so heilig wie historisch, so klug wie weise...“

Sie verwebt indigene Weisheit und wissenschaftliche Erkenntnisse zu einem Zopf aus Geschichten über die Großzügigkeit der Erde.

„...das Buch gab mir Trost und das Gefühl, dass es noch Hoffnung gibt für diesen Planeten.“

„Unlearn Patriarchy“

Autor:in: Kenza Ait Si Abbou, Madeleine Alizadeh, Naomi Ryland u.a.

Verlag: Ullstein

www.zukunftsraeumeheckengaeu.de | info@zukunftsraeumeheckengaeu.de



Zukunftsräume
Solawi Heckengäu e.V.

Patriarchale Verhaltensmuster und Glaubenssätze formen unser aller Leben. Doch wie können wir sprechen und lieben neu lernen, wie unsere Identität neu fassen, wie eine krank machende Arbeitswelt hinter uns lassen?

Hellsichtige Essays eröffnen neue Horizonte und liefern optimistische und radikale Impulse für ein selbstbestimmtes, freies Leben.

„Wir können auch anders. Aufbruch in die Welt von morgen.“

Autor:in: Maja Göpel

Verlag: Ullstein

Die Art, wie wir leben, wird sich fundamental verändern. Bisherige Selbstverständlichkeiten in Umwelt, Wirtschaft, Politik, Gesellschaft und Technologie zerbröseln. Doch dieses Buch macht Mut: Auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse verdeutlicht die Autorin, wie wir solche komplexen Entwicklungen verstehen und dieses Wissen für eine bessere Welt nutzen können. Denn in der Geschichte hat es immer wieder große Transformationen gegeben...

„Handbuch Kinder in der Permakultur“

Autor:in: Lusi Alderslowe, Gaye Amus, Didi A. Devapriya

Verlag: Haupt Verlag

Grundlagen, Ideen und Projekte für eine ganzheitliche Bildung im Einklang mit der Natur

Kinder lernen, Kreisläufe des Lebens zu erkennen, zu gestalten und zu erhalten. Dieses Buch ist für alle Menschen gedacht, die mit Kindern in der Permakultur arbeiten wollen. Es beinhaltet eine kurze Einführung in die Permakultur sowie kindgerechte Fragen zu ethischen und gestalterischen Prinzipien.

Anschließend findet man ein Curriculum und Lektionsvorschläge zu einzelnen Themen aus der Permakultur. Es ermöglicht, ein eigenes Permakultur Design zu erstellen, welches durch ein ganzes Jahr führen wird.



Zukunftsräume
Solawi Heckengäu e.V.

Interessante Links:

„Regenerative Food – Lösungsansatz gegen den Klimawandel?“

www.ktchnrebel.com

„Achtsamkeit als Transformations – Booster | Innehalten und Dich für Neues öffnen“

www.achtsam.digital

„Future mobility – Das Brettspiel“

www.futurium.de

„Die Welt als Geliebte – Joanna Macy“

www.tiefenoekologie.de

„Eco – ein multiplayer online Spiel. Eine Zivilisation bauen, die Umwelt schützen, Ressourcen nachhaltig nutzen und die Auswirkungen menschlicher Aktivitäten auf das Ökosystem managen.“

www.wiki.play.eco

„Future needs Innerwork“

www.innerwork.online

www.betterplace-lab.org

„Wir brauchen Utopien. Sie werden Realutopien“

www.realutopien.de